

7月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
3 (月)					12 (水)				
4 (火)					13 (木)				
5 (水)					14 (金)				
6 (木)					18 (火)				
7 (金)	ハンバーグ&星型オムレツ ナポリタン ピリ辛切干大根サラダ インゲンソテー	米 パスタ マヨネーズ	ハンバーグ プレーンオムレツ ベーコン ツナ・ベーコン	トマト・インゲン 玉ねぎ 切干大根 コーン	19 (水)				
10 (月)	鶏天みぞれあん ボンゴレスバゲティ さつま揚げの生姜醤油 ポテトサラダ	米 パスタ じゃがいも マヨネーズ	ささみ揚げ あさり さつま揚げ	大根・カイエンペッパー 生姜・人参 玉ねぎ にんにく	20 (木)				
11 (火)					21 (金)				